Gry i zabawy terapeutyczne

DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



GRY I ZABAWY TERAPEUTYCZNE DLA DZIECI I MŁODZIEŻY



Autor: Małgorzata Łoskot

Nadzór merytoryczny: Marta Łyskawińska

Nadzór wydawniczy: Jakub Sawicki

Projekt okładki: Joanna Szczepaniak

ISBN 978-83-260-3160-1

Art. numer: 3298

Łamanie: Dariusz Ziach

Wydawca: Forum Media Polska Sp. z o.o.
ul. Polska 13, 60-595 Poznań

SPIS TREŚCI

1. WPROWADZENIE

Zabawa jest istotnym elementem wspomagania rozwoju każdego dziecka. Spełnia ważne funkcje: wychowawczą, edukacyjną, diagnostyczną oraz terapeutyczną. Wpływa na rozwój wszystkich zmysłów, rozwija zdolności manualne, kontakty społeczne, kształtuje zdolności intelektualne, rozbudza i rozwija naturalną ciekawość i chęć poznawania otaczającej rzeczywistości, poszerza granice fantazji.

Gry i zabawy, które znajdziecie Państwo w tym zeszycie, przeznaczone są zarówno do indywidualnej, jak i grupowej pracy z dziećmi i młodzieżą szkolną. Są najtańszą, powszechnie dostępną i nieinwazyjną metodą oddziaływań pedagogicznych. Mają charakter interdyscyplinarny (edukacja, korekcja, kompensacja, psychoedukacja, rewalidacja, socjoterapia, resocjalizacja) i służą do rozwijania różnych umiejętności poznawczych, emocjonalnych i społecznych. Ze względu na realizowane cele można je umownie podzielić na:

- **Zabawy integrujące z grupą** – umożliwiają wszystkim jej członkom rozwój społeczny. Pozwalają – w atmosferze relaksu i rozluźnienia – pokonywać trudności w nawiązywaniu kontaktów z innymi dziećmi, wzajemnie się poznać, zbudować obraz własnej osoby, poczuć się pełnoprawnym członkiem grupy, zdobyć wiele wartościowych i kształcących doświadczeń.
- **Zabawy rozwijające sferę orientacyjno-poznawczą** (procesy sensoryczne, uwaga, pamięć, myślenie logiczne, wyobraźnia, język) – stymulują rozwój podstawowych funkcji zmysłowych, korygują sprawności zaburzone, deficytowe, wzbogacają słownictwo, wyrabiają wytrwałość i samodyscyplinę, usprawniają też bardziej złożone zdolności, jak podejmowanie decyzji czy rozwiązywanie problemów.
- **Zabawy związane z emocjami** – umożliwiają rozwój osobisty, dają możliwość poznania emocji własnych i innych osób, ekspresyjnego wyrażania swojego nastroju, lęków, oczekiwań i wyobrażeń, przełamują poczucie izolacji i samotności, zwiększają samoświadomość.
- **Zabawy ruchowe i energetyzujące** – z jednej strony umożliwiają rozładowanie skumulowanej energii i napięć, z drugiej energetyzują, zapobiegają znużeniu, podnoszą nastrój. Dzieje się to w sposób przyjemny i korzystny dla dziecka, bez narażania na ostre uwagi, ośmieszanie i niepowodzenia.
- **Zabawy relaksacyjne i uspokajające –** pozwalają odnaleźć równowagę między aktywnością a wyciszeniem. Dzięki nim ulegają poprawie wzajemne relacje między członkami grupy, wzrasta zaufanie do siebie samego, także kreatywność i twórcza fantazja. Zabawy tego typu można stosować na wszystkich

etapach prowadzonych zajęć. Stosowane na początku poprawiają ogólne samopoczucie, pozwalają na odreagowanie napięć i wzmacniają motywację do wysiłku umysłowego. Stosowane w części środkowej zajęć podnoszą sprawność umysłową i dają nową energię do pracy, a w części końcowej aktywności – wyciszają, wprawiają w dobry nastrój.

Niewątpliwym atutem zabaw i gier terapeutycznych jest to, że nie stwarzają u dzieci i młodzieży napięcia spowodowanego nadmierną rywalizacją, nikogo nie oceniają ani nie ośmieszają. Sprzyjają za to rozwijaniu ich aktywności, zmniejszają poziom lęku, obaw i dystansu między członkami grupy, a także między nimi a prowadzącym. Niosą radość i zadowolenie ze wspólnego odkrywania i przeżywania pewnych treści, stymulują radosne i twórcze poznawanie siebie nawzajem. Koncentrując się na tym, co jest przeżywane „tu i teraz", uczą, że to, czego doświadcza się podczas zabawy jest czymś realnym i prawdziwym. A co równie ważne:

- redukują, szczególnie w fazie początkowej funkcjonowania grupy, lęki osób i ułatwiają tworzenie spójności,
- działają motywująco ze względu na zainteresowanie nimi samych uczestników, budzą ciekawość i radość uczenia się,
- poprzez odpowiednie rozdzielenie ról mogą prowadzić do wyrównywania poziomu pomiędzy dominującymi i mniej aktywnymi uczniami, pobudzając aktywność tych, którzy zwykle bywają pasywni,
- ułatwiają wprowadzenie nowych norm komunikacji i zachowania często unikanych w codziennych sytuacjach życiowych,
- pomagają widzieć siebie i innych w sposób całościowy,
- pobudzają do trenowania zdolności psychospołecznych, uczą postrzegać krytycznie, otwarcie porozumiewać się, współpracować, stawiać żądania, podejmować decyzje, stawiać opór i rozwijać odpowiedzialność, pomagać innym i samemu szukać możliwości pomocy,
- uwalniają od często zbędnych mechanizmów obronnych, ponieważ struktura gry i jej przesłanie pozwalają na wypróbowanie wielu sposobów zachowania, także trudnych.

ZASADY PROWADZENIA ZABAW I GIER

Zabawy i gry – jako metoda pracy terapeutycznej – nie mogą być wykorzystywane przypadkowo. Nie mogą być także celem samym w sobie, wyrwanym z całoś-

ciowego kontekstu prowadzonych zajęć. Jeśli mają spełnić swoją rolę, muszą być odpowiednio dobrane do realizowanych celów (Po co to robię? Co chcę w ten sposób osiągnąć? Dlaczego właśnie w tym momencie proponuję tę zabawę/grę?). Ważne, aby je stosować ze świadomością, jakie umiejętności chce się rozwijać, oraz ze zrozumieniem, w jaki sposób zachodzą pożądane zmiany. Wtedy rzeczywiście wspierają rozwój uczniów, pobudzają do działania, podnoszą poziom energii, wpływają na poczucie własnej wartości, stymulują prawidłową komnikację, uruchamiają procesy myślowe i emocje.

Dlatego trzeba pamiętać, aby poziom każdej gry i zabawy dostosować do wieku, możliwości oraz potrzeb rozwojowych danego dziecka/uczestników grupy, a także do jego/ich gotowości na przyjęcie określonych propozycji. Warto też zadbać o to, żeby wszystkie dzieci miały możliwość wzięcia udziału w zabawie. Zawsze jednak należy uszanować postawę tych, które nie chcą brać udziału w zajęciach i pozwolić im na ich obserwację. Uczniów trzeba zachęcać do aktywności, ale nigdy nie można ich do niej zmuszać, a gdy zauważa się u dzieci objawy zmęczenia, znużenia, braku zainteresowania, należy daną zabawę czy grę przerwać. Wskazane jest, by prowadzący również starał się brać aktywny udział w tym, co proponuje uczniom, by za każdym razem wyjaśnił im, po co proponuje daną zabawę/grę, a po jej zakończeniu dokonał wspólnego omówienia, poznał opinie i przeżycia dzieci, pomógł im uporządkować nabyte doświadczenie, umożliwił wyciągnięcie wniosków.

Niniejszy zbiór stu zabaw i gier powstał w oparciu o wiedzę i doświadczenia gromadzone przez lata w pracy terapeuty pedagogicznego i socjoterapeuty, a także na podstawie literatury:

1. Bielska B., *Terapia zabawą*, „Nauczanie Początkowe” 3, 2004/2005.
2. Flemming I., *Po prostu zaczynamy. Praktyczne porady z zakresu pedagogiki zabawy*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 1999.
3. Griesbeck J., *Zabawy dla grup*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 1999.
4. Kaduson H., Schaefer Ch., *Zabawa w psychoterapii*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2003.
5. Portmann R., *Gry i zabawy kształtujące pewność siebie*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 2001.
6. Vopel K., *Poradnik dla prowadzących grupy: Teoria i praktyka zabaw interakcyjnych*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 1999.

Małgorzata Łoskot

2. GRY I ZABAWY INTEGRUJĄCE

- **CECHA CHARAKTERU:** Poznanie się, budowanie poczucia swojej wartości, otwartości komunikacyjnej, ćwiczenie koncentracji uwagi i pamięci słuchowej, rozwijanie kreatywności, pomysłowości.

  Pomoce: Kartki, przybory do pisania.

  Przebieg: Każdy uczeń wynajduje w sobie cechę charakteru zaczynającą się na literę swojego imienia i zapisuje na kartce. Następnie w rundce, zgodnie ze wskazówkami zegara, tak się właśnie przedstawia, np. Jestem kulturalny Karol…, szybki Szczepan…, małomówna Małgosia…, bystra Beata…. Wszyscy starają się zapamiętać imiona i przydomki poprzedników, bo w następnej rundce każda kolejna osoba powtarza wszystkie wcześniej wymienione imiona i przymiotniki, a na końcu wymienia swoje. To oznacza, że ostatnia osoba musi powtórzyć wszystkie określenia.

- **CZŁOWIEK I CIEŃ:** Wzbudzanie zaufania, łamanie barier, przezwyciężanie nieśmiałości w komunikowaniu się, budowanie pewności siebie, wyostrzenie zmysłu obserwacji.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie sami dobierają się w pary. Dwójkami spacerują po sali jeden za drugim. Jedna z osób jest cieniem – naśladuje ruchy kolegi. Na początek ruchy powinny być spokojne i powolne, tak by umożliwiały wejście w kontakt ze światem drugiej osoby. Potem mogą być szybsze i bardziej złożone. Po kilku minutach uczniowie zamieniają się rolami.

- **DOMINO:** Poznawanie siebie nawzajem, ćwiczenie koncentracji i umiejętności słuchania, przezwyciężanie nieśmiałości, budowa zaufania.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie stoją w kręgu. Prowadzący staje w środku koła i mówi: Jestem pierwszym elementem domina. Proszę do siebie kogoś, kto tak jak ja lubi…, ma…, nie znosi…. Kto z uczniów pierwszy chwyci prowadzącego za rękę, ten kontynuuje zabawę, zapraszając kogoś o upodobaniach podanych przez siebie. Ostatnia osoba zamyka krąg i łączy grupę.

- **DOTYK:** Wzbudzanie zaufania, łamanie barier, przezwyciężanie nieśmiałości w komunikowaniu się, budowanie pewności siebie.

Pomoce: Brak.

Przebieg: Uczniowie stają w dwuszeregu. Prowadzący wymienia kolejno punkty dotyku (głowa, dłonie, łokcie, kolana, całe stopy, pięty). Pary stojące na wprost siebie dotykają się dłońmi, kolanami, łokciami, czołem itd. Na koniec każda para wybiera dotyk najbardziej przyjemny dla siebie i powtarza go.

- **GORĄCE KRZESŁO:** Budowanie pewności siebie, ćwiczenie otwartości, przełamywanie barier komunikacyjnych.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczeń-ochotnik, który zgłasza się jako pierwszy, siada na krześle w centralnym miejscu, a cała grupa ma wyznaczony czas 3–5 minut na zadawanie mu pytań. Obowiązują trzy reguły: pytać można o wszystko, odpowiadamy zgodnie z prawdą, można odmówić udzielenia odpowiedzi bez tłumaczenia się. Gra toczy się tak długo, aż na środku siądą wszyscy, którzy chcą. Każdy ochotnik nagradzany jest brawami. Następnie prowadzący zachęca osoby „odpytywane” do wypowiedzenia się: Jak się czuli w takiej roli? Czy coś ich zaskoczyło?

- **HALO, POMOCY!** Wzbudzanie zaufania, łamanie barier, przezwyciężanie nieśmiałości w komunikowaniu się, budowanie pewności siebie.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Prowadzący mówi: Nie ma piękniejszego doświadczenia niż to, gdy w ciężkich czasach mamy kogoś, kto nam pomoże. Pewność ta sprawia, że warto żyć. W tej zabawie możemy to wypróbować. Następnie objaśnia przebieg zabawy: Spacerujecie swobodnie po całej sali. Osoba, która poczuje na plecach dotyk mojej ręki, ma głośno zawołać: „HALO, POMOCY!” i po kilku sekundach upaść na podłogę. Zadaniem pozostałych jest przybycie na pomoc tej osobie tak szybko, by pochwycić ją, zanim upadnie.

- **LIST POCHWALNY:** Doskonalenie umiejętności komunikowania się, rozpoznanie obszarów własnej asertywności, ćwiczenie informacji zwrotnych.

  Pomoce: Przybory do pisania. Dwa razy tyle kartek, ilu jest uczniów. Na jednej jest niedokończone zdanie: Cenię w tobie…, na drugiej: Lubię, gdy ty….

  Przebieg: Każdy uczeń dostaje obie kartki. Kończy zdania zgodnie z własnym przeświadczeniem i przekazuje wybranym przez siebie dwóm adresatom. Zabawę można zakończyć głośnym odczytaniem swoich listów, jeśli jest to zgodne z wolą adresatów i nadawców. Aktywny udział w grze bierze także prowadzący.

- **LUBIĘ CIEBIE:** Doskonalenie umiejętności komunikowania się, rozpoznanie obszarów własnej asertywności, ćwiczenie informacji zwrotnych.

  Pomoce: Tyle kartek z napisem „Lubię ciebie za to….” – ilu jest uczniów, długopisy.

  Przebieg: Na plecy uczniowie przyklejają sobie wzajemnie kartki. Spacerując po sali, zatrzymują się przy kolejnych osobach i anonimowo wpisują na kartkach własne opinie. Ćwiczenie trwa tak długo, aż wszyscy otrzymają informacje na swój temat. Następnie każdy odczytuje zdania ze swojej kartki. Kto chce, czyni to głośno również na forum.

- **MAG:** Kształtowanie interakcji, wzbudzanie zaufania, ćwiczenie ekspresji, komunikacji.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie stoją w kręgu. Zabawę rozpoczyna ochotnik, który chciałby poczuć się magiem i mieć przez pewien czas moc nad grupą. Wchodzi do środka i wykonuje różne ruchy, wydaje jakieś odgłosy, wypowiada słowa, które pozostali uczniowie muszą kopiować. Potem zaprasza do środka następną osobę, by odegrała rolę magika.

- **MGK:** Budowanie motywacji do działania, odreagowanie stresu, uświadamianie sobie, jak patrzymy na innych, próby podejmowania ról.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie chodzą swobodnie po sali. Prowadzący podaje instrukcję, zmieniając co jakiś czas polecenia, np.: Chodzimy jak ludzie bardzo zmęczeni, smutni, radośni…, chodzimy z otwartym parasolem pod wiatr, skacząc po kamieniach, po gorącym piasku…, tworzymy „Ministerstwo Głupich Kroków” – każde dziecko wymyśla swój sposób chodzenia.

- **PANTOMIMA:** Ćwiczenie improwizacji, podnoszenie samooceny, rozwijanie wyobraźni, powstawanie spontanicznych reakcji.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie siedzą w kręgu. Jedna osoba wychodzi na środek i naśladuje wykonywanie wybranej przez siebie czynności, np. jedzenie lodów, wchodzenie po schodach, mycie okna, szycie itd. Pozostali odgadują, jaka to czynność. Kto odgadnie, wchodzi do środka i pokazuje do odgadnięcia coś innego.

- **PARTY I:** Kształtowanie interakcji, wzbudzanie zaufania, przełamywanie nieśmiałości.

Pomoce: Brak.

Przebieg: Uczniowie krążą po sali i zachowują się tak, jakby byli na towarzyskim wieczornym spotkaniu. Mają za zadanie porozmawiać z każdą osobą i dowiedzieć się o niej przynajmniej dwóch różnych rzeczy. Dodatkowo, każde dwie informacje przekazane jednej osobie muszą być unikalne – to znaczy, że nie można mówić każdemu o sobie tego samego. Po zakończeniu uczniowie dzielą się na forum uzyskanymi informacjami.

- **PRZEKAZYWANIE MIN:** Poznawanie siebie, swojego ciała, wyczuwanie twarzy, ćwiczenie ekspresji niewerbalnej

Pomoce: Brak.

Przebieg: Uczniowie siedzą w kręgu. Pierwsza osoba robi dowolną minę, przekazuje ją sąsiadowi z prawej strony, który powtarza ją i podaje dalej. Po przejściu pierwszej kolejki inna osoba wymyśla własną minę i przekazuje ją sąsiadowi po lewej stronie.

- **RĘCE NA STÓŁ:** Usprawnianie koncentracji uwagi, wyostrzenie świadomości, ćwiczenie obserwacji, rozwijanie pamięci.

Pomoce: Jedna moneta o dowolnym nominale.

Przebieg: Uczniowie siedzą wokół jednego stołu. Jedna osoba stoi obok i bacznie obserwuje, jak siedzący trzymają ręce pod stołem i pod nim podają sobie monetę z ręki do ręki. Na sygnał „ręce na stół” wszyscy kładą ręce płasko na blacie stołu. Osoba stojąca ma odgadnąć, pod czyją dłonią jest moneta. Jeżeli odgadnie, następuje zamiana ról. Można zgadywać tylko trzy razy. Potem następuję zmiana na innego chętnego.

- **ROSNĄCA RZEŹBA:** Budowanie pewności siebie, rozwijanie ekspresji twórczej, kreatywności, poczucia wspólnoty.

Pomoce: Brak.

Przebieg: Chętny uczeń wychodzi na środek i przyjmuje charakterystyczną dla siebie pozycję, zastygając jak posąg. Grupa nadaje rzeźbie tytuł. Następna osoba dodaje swój układ do pierwotnej rzeźby i znów grupa nadaje rzeźbie swój tytuł. Rzeźbę kontynuuje się, aż wszyscy uczniowie staną się jej całością.

- **SAMOCHWAŁKA:** Budowanie pewności siebie, ćwiczenie otwartości, przełamywanie barier komunikacyjnych.

Pomoce: Plakat z rysunkiem wazonu, w którym są same łodygi kwiatów.

Przebieg: Prowadzący wiesza na tablicy plakat. Uczniowie kolejno podchodzą i dorysowują na nim swój kwiat, podpisując go swoim osiągnięciem i krótko o nim opowiadają (kiedy to było, w jakich okolicznościach, dlaczego był to dla niego sukces). Plakat zostaje umieszczony w widocznym miejscu, by każdy mógł w dowolnej chwili przypominać sobie o swoim sukcesie.

- **SIATKA BEZPIECZEŃSTWA:** Wzbudzanie zaufania, łamanie barier, budowanie pewności siebie, poczucia jedności z grupą.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Troje uczniów staje tyłem do ściany, mocno chwytając się za ręce. Pozostali stają w rzędzie i kolejno, z zamkniętymi oczami, zbliżają się do ściany. Trójka tworząca „siatkę" wyłapuje ich przed zderzeniem ze ścianą. Każdy uczeń usiłuje podejść do ściany kilka razy, przyspieszając kroku w kolejnych podejściach. Po zakończeniu zabawy uczniowie opowiadają o swoim poczuciu bezpieczeństwa. Prowadzący zwraca uwagę na to, iż wraz z ilością podejść widoczny był wzrost poczucia bezpieczeństwa u niektórych, bo po pewnym czasie potrafili nawet biec w kierunku ściany.

- **ŚLEPIEC:** Wzbudzanie zaufania, łamanie barier, przezwyciężanie nieśmiałości w komunikowaniu się, budowanie pewności siebie.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie w parach spacerują po sali. Jedno dziecko wchodzi w rolę osoby niewidomej, drugie natomiast – nie dotykając go – prowadzi kolegę tak, aby czuł się on pewnie i bezpiecznie na spacerze. Następnie zamieniają się rolami.

- **ŚMIEJĄCA SIĘ DŻDŻOWNICA:** Oswajanie się z innymi, wzbudzanie zaufania, łamanie barier, przezwyciężanie nieśmiałości w komunikowaniu się, budowanie pewności siebie.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie kładą się na podłodze na plecach w taki sposób, aby każdy trzymał głowę na brzuchu swojego poprzednika. Pierwsza osoba zaczyna wesoło się śmiać, głowa następnej osoby ma podskoczyć w wyniku tego śmiechu. Pierwsza osoba milknie, a ćwiczenie ponawia kolejna itd. Gdy wszyscy wykonają zadanie, na znak prowadzącego zaczynają śmiać się jednocześnie, głośno i wesoło.

- **TOCZENIE KŁODY:** Wzbudzanie zaufania, łamanie barier, budowanie pewności siebie, poczucia jedności z grupą.

  Pomoce: Koc.

  Przebieg: Chętny uczeń kładzie się na podłodze. Pozostali zawijają go w koc i wspólnymi siłami, ostrożnie i powoli toczą go po sali w różnych kierunkach, jak kłodę. Zabawa trwa tak długo, dokąd są chętni do bycia kłodą.

- **TRATWA RATUNKOWA:** Rozwijanie wyobraźni, budowanie poczucia bezpieczeństwa i zaufania, kształtowanie komunikacji.

  Pomoce: Duży arkusz papieru: pakunkowy, brystol lub dwie podwójne strony gazet.

  Przebieg: Na środku sali leży duży papier, który imituje tratwę. Uczniowie mają wyobrazić sobie sytuację zagrożenia wywołaną tonięciem statku lub dużej łodzi. Ratują się, wchodząc na tratwę, pomagają też wejść innym. Prowadzący obserwuje reakcje poszczególnych dzieci, wczucie się w sytuację, zachowania wobec innych, tendencje przywódcze itd.

- **WALEC:** Przezwyciężanie nieśmiałości, poznawanie i oswajanie własnych oporów i ograniczeń, samoujawnianie, budzenie zaufania.

  Pomoce: Koce lub materacyki.

  Przebieg: Uczniowie leżą na placach jeden obok drugiego, tworząc „drogę dla walca”. Pierwszy uczeń kładzie się plecami na pozostałych i turla się samodzielnie lub przy pomocy prowadzącego na koniec i kładzie się na plecach obok ostatniego leżącego dziecka. Zabawa kończy się, kiedy wezmą w niej udział wszyscy uczniowie.

- **W CZYM JESTEŚMY PODOBNI?:** Nawiązywanie interakcji i samopoznanie się, rozwijanie umiejętności komunikacyjnych, budowanie otwartości.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie dobierają się w pary z osobami, które znają stosunkowo najsłabiej. Rozmawiają, szukając trzech podobieństw między sobą. Gdy wszyscy są gotowi, pary przedstawiają ustalone wspólne cechy na forum. Na koniec prezentacji pozostali uczniowie mogą dodać inne zaobserwowane przez siebie podobieństwa danej pary, a para potwierdza to lub nie zgadza się.

- **WIEŻA BABEL:** Kształtowanie poprawnej komunikacji, pokazanie, jak trudno jest się porozumieć, gdy wszyscy mówią naraz.

Pomoce: Brak.

Przebieg: Jeden z uczniów wychodzi z sali. Pozostali wybierają jakieś zdanie, tytuł piosenki lub znane przysłowie i rozdzielają między siebie jego poszczególne wyrazy. Gdy uczeń wraca, na znak prowadzącego wszyscy głośno krzyczą swoje wyrazy. Zadaniem słuchającego jest odgadnąć z tego ogólnego hałasu, jakie to zdanie. Jeśli nie uda mu się odgadnąć, można ustalić, że ponownie wychodzi za drzwi lub wymyślić jakąś podpowiedź. Jeśli uczeń odgadnie, to ma prawo wskazać kolejnego wychodzącego.

- **WSZYSCY, KTÓRZY…:** Aktywizacja, budowanie zaufania, umiejętność słuchania, przełamywanie nieśmiałości.

Pomoce: Krzesła.

Przebieg: Uczniowie siedzą na krzesłach w kręgu, jeden jest bez krzesła. Na początek może to być prowadzący, który podaje hasło, np.: Niech wstaną wszyscy ci, którzy nie jedli dziś śniadania. Wtedy te osoby wstają i zmieniają swoje dotychczasowe miejsca. Osoba wydająca polecenie korzysta z okazji i też zajmuje wolne miejsce. Uczeń, dla którego zabraknie krzesła, podaje swoje hasło itd.

3. GRY I ZABAWY ZWIĄZANE Z EMOCJAMI

- **BALONIKI:** Doświadczanie sytuacji trudnych emocjonalnie, nabywanie otwartości komunikacyjnej, udzielania informacji zwrotnych.

  Pomoce: Tyle baloników i gumek „recepturek", ilu jest uczniów.

  Przebieg: Każdy uczeń nadmuchuje swój balonik i za pomocą gumki przymocowuje go do kostki prawej nogi. Następnie wszyscy ustawiają się w kole, twarzą do środka. Prowadzący informuje, że zadaniem dzieci jest niszczyć baloniki innych osób, pozostawiając swój nietknięty. Kiedy wszystkie baloniki już pękną, omawia się ćwiczenie w całej grupie: Jak czuliście się, kiedy wasz balon pękł? Co wtedy zrobiliście? Jak czuliście się, kiedy zniszczyliście balon należący do kogoś innego? Czy podobało się wam to ćwiczenie? Jeśli tak, to dlaczego? Jeśli nie – dlaczego?

- **BIERKI:** Oswajanie z identyfikacją uczuć, z ich nazywaniem i opowiadaniem o nich, ćwiczenie precyzji ruchów, koncentracji uwagi.

  Pomoce: Zestaw do gry w bierki.

  Przebieg: Uczniowie siedzą w kręgu. Prowadzący rozrzuca na środku bierki i wyjaśnia: Kolor każdej bierki oznacza inną emocję: czerwony – złość, niebieski – smutek, zielony – zazdrość, żółty – radość. Uczniowie kolejno podchodzą do sterty bierek. Mają wyciągnąć ich jak najwięcej. Poza tym, że mają to zrobić ostrożnie, to mają jednocześnie opowiedzieć w kilku słowach, co sprzyja odczuwaniu emocji odpowiadającej kolorowi wyciąganej bierki.

- **BUŹKI:** Rozwój osobisty, ćwiczenie umiejętności rozpoznawania i analizowania własnych emocji, informowania o nich otoczenia, budowanie pewności siebie.

  Pomoce: Po dwa dla każdego uczestnika dwustronne „lizaki" z narysowanymi symbolami emocji (radość, smutek, strach, złość, duma…).

  Przebieg: Prowadzący opowiada o pewnym zdarzeniu. Uczniowie uważnie słuchają i każdy podnosi do góry lizak z odpowiednią symboliczną „minką", informując o tym, co czuł w danym momencie. Prowadzący powinien czasami przerwać relacjonowanie i zapytać wybrane dziecko o nazwę emocji wyrażoną podniesionym lizakiem.

- **DRZEWO:** Wyrażanie emocji za pomocą gestu i ruchu, wyrażanie siebie, doskonalenie mimiki, ekspresji, nauka improwizacji.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie stoją w dowolnym miejscu sali. Prowadzący mówi: Wyobraźcie sobie, że każdy z was jest drzewem. Wasze nogi stojące mocno na ziemi to pień, wasz tułów, ręce i głowa to korona. Uwaga, pokażcie, co się z wami dzieje, gdy dzięcioł stuka w wasz pień, zerwał się silny wiatr, zrobiło się cicho i coraz mocniej świeci słońce, rozpętała się burza itd.

- **GWIAZDA:** Rozpoznawanie i nazywanie własnych stanów emocjonalnych, kształtowanie otwartości i asertywności.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie ustawiają się w szpaler. Prowadzący mówi, że mają kolejno wejść w rolę gwiazdy filmowej, sportowej czy muzycznej, wcielić się w osobę znaną i uwielbianą przez wszystkich. Ich zadaniem jest przejść przez środek szpaleru jak gwiazda – owacyjnie witana przez pozostałych uczniów – i stanąć na początku kolumny. Zaczyna uczeń stojący na końcu szpaleru, potem kolejno wszyscy uczniowie. Na zakończenie uczniowie siadają w kręgu i kolejno kończą zdanie: Kiedy muszę wyjść na środek klasy, czuję się… Prowadzący inicjuje dyskusję: Co poradzilibyście osobie, dla której bycie na widoku jest sytuacją trudną, stresującą i wzbudzającego tremę?

- **KRZYK:** Uwalnianie, odreagowanie napięć emocjonalnych, wyciszenie, wyostrzenie samoświadomości.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Wszyscy uczniowie kucają, kulą się i zaczynają cicho mruczeć, następnie powoli, stopniowo natężając głos, podnoszą się. Najpierw są schyleni, potem się prostują, wreszcie stają z rękami uniesionymi, a na koniec wyskakują do góry, krzycząc z całych sił. Można się umówić, że nie używa się słów, każdy wrzeszczy po swojemu. Można też wykrzyknąć wspólnie jedno jedyne słowo. Uwaga! Ważne jest, żeby wszyscy krzyczeli równocześnie. Zabawę powtarza się trzy razy.

- **MAGICZNA RĘKA:** Nabywanie umiejętności udzielania informacji zwrotnych, budowanie pewności siebie, nauka przyjmowania komplementów, mówienia o swoich uczuciach.

  Pomoce: Kartki A4, przybory do pisania.

Przebieg: Każdy z uczniów odrysowuje swoją dłoń na kartce i wycina ją, następnie na środku dłoni wpisuje swoje imię. Każdy z pozostałych uczniów wpisuje na palcach lub pod imieniem to, co podoba mu się w danej osobie. Po zakończeniu ćwiczenia uczniowie omawiają, jak czują się po otrzymaniu tych informacji.

- **MAŁPKA:** Ćwiczenie ekspresji cielesnej i emocjonalnej.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Prowadzący podaje instrukcję: Wyobraźmy sobie, że każdy z nas jest wesołą małpką. Chodząc po sali, będziemy pokazywali, jak małpka trzęsie się ze śmiechu, widząc słonia oblewającego się wodą z trąby. Możemy w tej zabawie korzystać z jednej części swojego ciała, potrząsać np. tylko głową albo nogami, ramionami lub kolanami itp. Po zakończeniu zabawy wszyscy nagradzają się brawami.

- **MASKARADA:** Rozpoznawanie i nazywanie własnych stanów emocjonalnych, kształtowanie otwartości i asertywności.

  Pomoce: Maski z kartonu przedstawiające różne (powtarzające się) miny, nastroje – dwa razy więcej sztuk, niż jest uczestników.

  Przebieg: Prowadzący rozkłada przed uczniami maski. Proponuje, by wybierając swoją maskę, każdy zdecydował, czy zakłada taką, która wyraża jego rzeczywisty nastrój, w jakim się obecnie znajduje, czy też maskę, pod którą chce ten nastrój ukryć przed innymi. Dzieci przyglądają się sobie, witają się, zapraszają na chwilę rozmowy. Na sygnał prowadzącego (klaśnięcie, gwizdek…) stają w dwuszeregu, twarzami do siebie. Osoby, które założyły maski kamuflujące prawdziwy nastrój – zdejmują je.

- **METAMORFOZA UCZUĆ:** Nauka akceptacji i radzenia sobie z nieprzyjemnymi uczuciami.

  Pomoce: Kartki A4, ołówki i kredki.

  Przebieg: Uczniowie malują wybrane przez siebie przykre uczucie. Prowadzący zbiera te rysunki, tasuje je i ponownie rozdaje uczniom. Teraz ich zadaniem jest przemalowanie otrzymanych rysunków w taki sposób, by przedstawione na nich uczucia stały się mniej nieprzyjemne. Następnie kartki wracają do swoich autorów.

- **PARTY II:** Nabywanie umiejętności udzielania informacji zwrotnych, budowanie pewności siebie, nauka przyjmowania komplementów, mówienia o swoich uczuciach.

  Pomoce: Tyle kartek z narysowaną „buźką”, ilu jest uczniów.

  Przebieg: Uczniowie spacerują po sali z przyczepionymi na plecach kartkami. Każdy każdemu wpisuje informacje na temat jego mocnych stron, typu: lubię w tobie…, cenię cię za…, podoba mi się w tobie…, podziwiam cię za…, imponujesz mi… itd. Po zakończeniu wszyscy odczytują informacje na swój temat. Dzielą się wrażeniami, co czuli, gdy otrzymali tyle komplementów na swój temat. Każdy bierze swoją „buźkę” na pamiątkę.

- **PORTRETY UCZUĆ:** Zwiększenie wiedzy na temat emocji, nauka rozpoznawania i akceptowania uczuć.

  Pomoce: Plakat z dziesięcioma nazwami uczuć, kartki A4, ołówki, kredki.

  Przebieg: Każdy uczeń wybiera sobie nazwę jednego uczucia i zapisuje ją jako tytuł swojej pracy. Zadaniem jest narysowanie ołówkiem portretu wybranego uczucia. Następnie uczniowie kolorują swoje portrety, kojarząc daną emocję z kolorami – ich zdaniem – pasującymi do niej najbardziej.

- **ROZŚMIESZ MNIE**: Kontrolowanie mowy własnego ciała, poznanie własnej podatności na sugestię i wpływ innych osób.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie dobierają się w pary. Jedna osoba ma być poważna i nie dać się rozśmieszyć, a druga ma zrobić wszystko, żeby doprowadzić ją do śmiechu lub wywołać uśmiech na jej twarzy, unikając przy tym kontaktu fizycznego. Po kilku minutach wskazana jest zmiana ról.

- **RUCHOME OBRAZY:** Kształcenie umiejętności rozpoznawania, rozróżniania i nazywania róznych stanów emocjonalnych.

  Pomoce: Dużo gazet i kolorowych tygodników, nożyczki – tyle sztuk, ilu jest uczniów.

  Przebieg: Uczniowie wycinają z gazet różne zdjęcia, na których są ludzie. Każdy wybiera jedno/dwa zdjęcia i stara się opisać, jaką minę mają przedstawione tam osoby i czym może być to spowodowane. Następnie segregują zdjęcia według wskazanych grup: miny wesołe, smutne, zatroskane, przerażone… itd.

- **RZEŹBIENIE EMOCJI:** Rozpoznawanie własnych stanów emocjonalnych, nabywanie umiejętności łączenia emocji z kontekstem sytuacyjnym.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie pracują w parach. Jedna osoba jest rzeźbiarzem, a druga modelem. Każdy rzeźbiarz rzeźbi jakąś emocję (radość, dumę, niepewność, smutek, gniew, złość, lęk…), używając modela. Pozostali czniowie odgadują, co to za emocja. Model biernie poddaje się rzeźbiarzowi. Potem następuje zamiana. Po każdej scence omawiamy: Co czuli uczestnicy w każdej roli? Czy przypominają sobie jakieś zdarzenie z ostatnich dni, kiedy wystąpiły u nich takie emocje?

- **SŁOWNY BOKSER:** Samopoznanie, doskonalenie umiejętności uważnego, aktywnego słuchania, budowanie poczucia wlasnej wartości.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Wykorzystując zapałki, prowadzący dobiera losowo uczniów w pary. Nastepnie podaje instrukcję: Każda para wybiera dla siebie miejsce w sali. Siadacie na podłodze „twarzą w twarz" i patrzycie sobie prosto w oczy. Na mój sygnał przez 30 sekund mówicie do siebie jednocześnie i bez wytchnienia o swoich marzeniach. Po zakończeniu ćwiczenia uczniowie w rundce odpowiadają na pytanie: Co czułeś w czasie takiej rozmowy?

- **USUWANIE SŁABOŚCI:** Uwalnianie, odreagowanie napięć emocjonalnych, wyostrzenie samoświadomości.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie stoją w kręgu z zamkniętymi oczami. Przez kilka minut w ciszy wyobrażają sobie, że wrzucają do papierowej torby wszystkie swoje złości, smutki, słabości, złe wspomnienia, lęki, obawy… Na sygnał prowadzącego z całej siły wykonują gesty, jakby tę torbę zgniatali, ściskali, prasowali, po czym jednym silnym ruchem wyrzucają ją przed lub za siebie, pozbywając się problemów. Chętni uczniowie opowiadają, jak się czują.

- **W KRAINIE EMOCJI:** Uwrażliwianie na przeżywanie i właściwe kanalizowanie emocji, budowanie otwartości w wyrażaniu emocji.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie ustawiają się w pociąg i jadą do tajemniczego kraju. Najpierw pociąg zatrzymuje się w krainie złości – tutaj ludzie chodzą obrażeni, są

źli i zagniewani, tupią nogami, rzucają się na ziemię, potrząsają głowami, zaciskają dłonie w pięści i krzyczą. Następnie pociąg rusza dalej i zatrzymuje się w krainie smutku – tutaj ludzie chodzą markotni, płaczą, siedzą przygnębieni obok siebie. Pociąg jedzie dalej. Zatrzymuje się na końcowej stacji, w krainie radości. Ludzie, którzy tu mieszkają, są zawsze uśmiechnięci, cieszą się od samego rana, przeciągają się z zadowoleniem i witają się z nami serdecznie. Na koniec pociąg wraca do sali. Uczniowie wypowiadają się, podając różne argumenty, w której krainie podobało im się najbardziej.

- **ZŁOŚĆ MNIE:** Rozpoznawanie własnych stanów emocjonalnych, nabywanie umiejętności łączenia emocji z kontekstem sytuacyjnym.

  Pomoce: Kartki, długopisy.

  Przebieg: Każdy uczeń wypisuje na kartce papieru litery swojego imienia – jedna pod drugą i szuka do każdej z nich nazwy wydarzenia/zjawiska, które może szczególnie go złościć, irytować, np.:

  J – jazda zatłoczonym autobusem,

  A – agresywny kierowca,

  C – ciągłe upominanie rozgadanej klasy,

  E – ekologia na każdym roku,

  K – kłótliwy sąsiad.

  Potem grupa wybiera spośród tych kartek wydarzenia, które powtarzają się najczęściej. Pracując w parach, uczniowie próbują znaleźć odpowiednie rozwiązanie zaistniałych sytuacji.

4. GRY I ZABAWY ROZWIJAJĄCE FUNKCJE POZNAWCZE

- **BĘBENEK:** Usprawnianie koncetracji uwagi, koordynacji słuchowo-ruchowej, pamięci sekwencyjnej.

  Pomoce: Bębenek i dzwoneczek.

  Przebieg: Uczniowie siedzą na krzesłach. Prowadzący wyjaśnia i demonstruje: Gdy usłyszycie dźwięk bębenka, wstajecie i chodzicie po sali. Gdy usłyszycie dźwięk dzwoneczka, siadacie na podłodze. Gdy usłyszycie szybkie granie na bębenku, wracacie na swoje krzesło.

- **CIERPLIWE RĘCE:** Nabywanie umiejętności współpracy, ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, uważności i koncentracji uwagi.

  Pomoce: Prześcieradło z dziurą, piłka.

  Przebieg: Uczniowie stoją wokół prześcieradła rozłożonego na podłodze, łapią rękami prześcieradło i unoszą ku górze. Prowadzący kładzie na nim piłkę. Zadaniem uczniów jest tak poruszać prześcieradłem, aby piłka najpierw wypadła przez dziurę, a następnie – by nie wypadła.

- **CO BY BYŁO, GDYBY…:** Przełamywanie stereotypów myślowych, rozwijanie wyobraźni.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie siedzą w kręgu. Prowadzący podaje instrukcję: Wymyślcie jak najwięcej różnych możliwych skutków takiej oto nietypowej, fantastycznej sytuacji: Co by się stało, gdyby na czele rządu stanął owad/gdyby ludzie zaczęli swobodnie przenikać przez ściany/gdyby nie musieli spać itd. Uczniowie po kolei prezentują swoje wyobrażenia skutków każdej sytuacji podanej przez prowadzącego.

- **CO MASZ W RĘKU:** Usprawnianie koncentracji uwagi, ćwiczenie wyobraźni, spostrzegawczości zmysłowej.

  Pomoce: Różnego rodzaju przedmioty o prostej budowie i znane z codziennego użytku, aż po przedmioty o bardziej skomplikowanej budowie i przedmioty rzadziej używane.

  Przebieg: Chętny uczeń wstaje, ma zasłonięte oczy. Prowadzący prosi, aby tylko dotykiem rozpoznał przedmioty, które będzie mu umieszczał w dłoniach.

Początkowo podaje przedmioty proste i znane uczniowi, później mogą to być przedmioty, których uczeń rzadziej używa.

- **CO TAM BYŁO, GDZIE TO BYŁO?:** Ćwiczenie spostrzegawczości, rozwijanie koncentracji uwagi, pamięci wzrokowej.

  Pomoce: Dziesięć różnych przedmiotów codziennego użytku.

  Przebieg: Uczniowie stoją wokół stołu. Prowadzący układa na blacie kilka różnych przedmiotów. Prosi uczniów, aby na chwilę zamknęli oczy i w tym czasie zabiera jeden przedmiot lub zmienia jego położenie. Chętny uczeń mówi, czego brakuje lub układa dany przedmiot na jego poprzednie miejsce.

- **DOTKNIJ, PROSZĘ:** Ćwiczenie uważności, spostrzegawczości, koncentracji uwagi, pamięci wzrokowej.

  Pomoce: Wszystkie osoby i przedmioty znajdujące się w sali.

  Przebieg: Prowadzący zaczyna zabawę, mówiąc: To jest czerwone…, a każdy z uczniów musi jak najszybciej dotknąć czegoś czerwonego. Ten, kto ostatni znajdzie przedmiot w zadanym kolorze, staje na środku i podaje kolejne określenie, np.: To jest okrągłe i malutkie…, czarne…, duże i płaskie….

- **DYRYGENT:** Usprawnianie koncetracji uwagi, spostrzegawczości, rozwijanie percepcji wzrokowej, pamięci wzrokowo-ruchowej.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie stają w kręgu. Jedna osoba na chwilę wychodzi z sali. W tym czasie grupa wybiera osobę, której ruchy będą wszyscy naśladowali. Wybrana wcześniej osoba wraca do kręgu. Jej zadaniem jest odgadnięcie, kto jest dyrygentem i podaje ruchy. Jeśli odgadnie, wskazany przez nią uczeń zajmuje jej miejsce i wychodzi. W tym czasie pozostali wybierają kolejnego dyrygenta.

- **HUŚTAWKA:** Poprawa koncentracji uwagi oraz kojarzenia, koordynacji wzrokowo-ruchowej.

  Pomoce: Miękkie, płaskie poduszki/podkładki – po jednej dla każdego ucznia.

  Przebieg: Uczniowie siadają w jednym rzędzie na podłodze, każdy na swojej poduszce. Prowadzący siada na wprost nich. Podpiera się z tyłu dłońmi, lekko zginając nogi w kolanach. Zaczyna się w tej pozycji huśtać na pośladkach z lewa w prawo i z powrotem. Potem zatacza miednicą małe kółeczka, raz w lewą stronę, raz w prawą. Uczniowie naśladują wszystkie jego ruchy.

- **JA WIDZĘ, TY SZUKASZ:** Ćwiczenie uważności, spostrzegawczości, koncentracji uwagi, pamięci wzrokowej.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie siedzą na podłodze. Prowadzący mówi: Widzę coś, czego wy nie widzicie – to jest w paski. Uczniowie rozglądają się i szukają przedmiotu w paski. Kto wskaże szukany przedmiot, może dalej prowadzić grę, mówiąc: Widzę coś, czego nie widzicie – to jest….

- **JEDNA RĘKA:** Rozwijanie umiejętności współdziałania z innymi, koncentracji na zadaniu.

  Pomoce: Kartki A4, przybory do rysowania,

  Przebieg: Pary uczniów siadają przy stolikach na wprost siebie. Ich zadaniem jest jednoczesne narysowanie – na jednej kartce – tematu przydzielonego przez prowadzącego, np.: koty na dachu, dom wróżki, drzewo owocowe, klasa szkolna, nasza grupa. Po zakończonej pracy następuje prezentacja rysunków i nagradzanie autorów gromkimi brawami.

- **KAMIEŃ:** Rozwijanie wyobraźni, ekspresji, kształtowanie świadomości ciała.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie stoją nieruchomo i wyobrażają sobie, że przed każdym z nich leży ogromny, ciężki głaz, który za chwilę będą musiały podnieść. Na sygnał wolnego uderzenia w bębenek wykonują ćwiczenie – podnoszą głaz, a następnie maszerują po sali z wyobrażonym kamieniem.

- **KRĘCIOŁEK:** Poznanie własnego ciała pozwalające zdobyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa.

  Pomoce: Miękkie, płaskie poduszki/podkładki – po jednej dla każdego ucznia.

  Przebieg: Uczniowie siadają w jednym rzędzie na podłodze w siadzie skulnym na swoich podkładkach. Na wprost nich siada prowadzący i zaczyna kręcić się dookoła osi w jedną i w drugą stronę na pośladkach, odpychając się rękami. Potem kładzie się na brzuchu i obraca się dookoła osi w obie strony za pomocą rąk. Uczniowie naśladują wszystkie jego ruchy.

- **LABIRYNT:** Usprawnianie koncentracji uwagi, wyostrzenie świadomości, rozwijanie pamięci słuchowej i koordynacji słuchowo-ruchowej, wzbudzanie zaufania.

Pomoce: Kartki z narysowanymi różnymi labiryntami, kartki puste oraz przybory do pisania.

Przebieg: Uczniowie dobierają się parami. Jeden z nich ma zasłonięte oczy. Siadają przy stolikach. Każda dwójka dostaje kartkę ze swoim labiryntem. Zadaniem ucznia widzącego jest kierowanie ruchami osoby niewidzącej tak, by narysowała drogę w labiryncie, nie wychodząc za linie. Następnie uczniowie zmieniają się rolami.

- **LECIMY W KOSMOS:** Koncentracja uwagi, usprawnianie uważności słuchowej, pamięci sekwencyjnej.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie siedzą w kręgu. Prowadzący zaczyna zabawę, mówiąc: Lecimy w kosmos i zabieramy…. Uczniowie po kolei wymyślają i wymieniają rzeczy, jakie zabiorą w podróż kosmiczną. Muszą przy tym powtarzać te wcześniej wymienione, np.: Lecimy w kosmos i zabieramy suchy prowiant; lecimy w kosmos i zabieramy suchy prowiant i wodę gazowaną… i zdjęcia rodziny itd. Zabawa kończy się gromkimi brawami w momencie, kiedy uczniowie wymienią poprawnie przynajmniej 10 rzeczy do zabrania.

- **LIST GOŃCZY:** Ćwiczenie koncentracji uwagi, spostrzegawczości, umiejętności uważnego słuchania, przełamanie lodów.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie siedzą w kręgu, pierwsza osoba mówi np.: Uwaga, poszukuje się osoby o niebieskich oczach, jasnych włosach, ubranej w biały sweter. Poszukiwana osoba milczy tak długo, aż grupa odgadnie o kogo chodzi i wywoła jej imię. Teraz ona ogłasza kolejny list. Zabawa trwa tak długo, aż wszyscy zostaną wywołani.

- **MOJE CIAŁO:** Usprawnianie różnicowania prawej i lewej strony ciała.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie stoją w kręgu. Prowadzący podaje instrukcję: Podnieś prawą rękę, lewą rękę, prawą nogę, pokaż prawe oko, lewe ucho, dotknij prawą ręką lewej nogi, zamknij lewe oko i podnieś prawą nogę do góry itp. Chętny uczeń zamienia się z prowadzącym rolą, podając pozostałym własne instrukcje.

- **NIC, TYLKO BUTY!:** Koncentracja na komunikatach słuchowych, rozwijanie pamięci, umiejętności kojarzenia.

  Pomoce: Lornetka składająca się z dwóch papierowych rolek, pustego pudełka po zapałkach i sznurka.

  Przebieg: Uczniowie siedzą na krzesłach w kręgu. Każdy zdejmuje but i kładzie go na środku. Jedna osoba, stojąc z lornetką poza kręgiem, obserwuje i opisuje dowolny but. Gdy ktoś uważa, że opisywany but należy do niego, podnosi rękę i przejmuje lornetkę.

- **NIEMA USTAWKA:** Zwiększenie otwartości, budowanie zaufania, rozwój wyobraźni i kreatywności, przełamywanie nieśmiałości.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie mają stanąć na krzesłach tak, by utworzyć szereg według swojego wieku – od najmłodszego do najstarszego. Jednak nie mogą podczas tego zadania wypowiedzieć do siebie ani słowa. Dozwolone jest tylko porozumiewanie się za pomocą gestów.

- **PODKRADANIE MARCHWI:** Rozwijanie precyzji ruchów swojego ciała, koncentracji uwagi na zadaniu.

  Pomoce: Marchewka lub rysunek marchewki.

  Przebieg: Chętny uczeń gra rolę zająca, który śpi zwinięty na podłodze. Obok zająca leży marchew. Pozostali siedzą w kręgu na krzesłach i też są zającami, mającymi wielką ochotę na tę marchew. Prowadzący puszcza do kogoś „oczko” – osoba ta bezszelestnie powinna przynieść marchew. Jeśli zając usłyszy jej kroki, wskazuje w odpowiednim kierunku. Gdy wskaże prawidłowo, niedoszły złodziej siada. Jeśli jednak uda mu się ukraść marchew, wówczas role się zmieniają.

- **SETKA DEFINICJI:** Rozwijanie zdolności abstrahowania, ćwiczenie wyobraźni, rozwijanie giętkości i oryginalności myślenia.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie siedzą w kręgu. Prowadzący wyjaśnia: Będziemy zupełnie na nowo definiować/nazywać znane i pospolite przedmioty. Chodzi o to, byście w swoich definicjach wyabstrahowali/wybrali jakąś jedną cechę przedmiotu, którego nazwę podam. Gdyby to było np. krzesło, to ja bym powiedziała, że jest to „potwór na drewnianych nogach”, a but, że jest to „płaszcz dla nogi”. Potem kolejno podaje nazwy: kubek, wanna, zeszyt, czapka, stół.

- **SHERLOCK HOLMES:** Poznawanie innych, odgadywanie i nazywanie ich zwyczajów, wyciąganie wniosków na podstawie przedmiotów.

  Pomoce: Różne przedmioty wyjmowane przez uczniów z kieszeni lub plecaków, kartki do notatek, długopisy.

  Przebieg: Uczniowie dobierają się w pary. Jedna osoba z pary wyjmuje z kieszeni lub torby kilka przedmiotów. Druga przegląda te rzeczy, pisze wnioski na kartce, nazywa zwyczaje swego partnera. Potem chętni uczniowie prezentują swoje opinie na forum grupy i odbywa się dyskusja.

- **TAKI SAM, PODOBNY, RÓŻNY:** Poprawa uważności, koncentracji uwagi oraz kojarzenia, umiejętności argumentowania.

  Pomoce: Tyle jabłek, ilu jest uczniów.

  Przebieg: Prowadzący wręcza uczniom po jednym jabłku. Prosi, aby każdy bardzo dokładnie obejrzał swój owoc. Potem zbiera jabłka, miesza je i wysypuje na środek stołu. Uczniowie podchodzą po kolei i rozpoznają swoje jabłko. Gdy każdy ma już w ręku swoje jabłko, prowadzący prowokuje dyskusję: Czy jesteście pewni, że jest to na pewno wasze jabłko? Jakie cechy owocu zadecydowały o waszym wyborze? Czym wasze jabłko różni się od pozostałych, a w czym jest podobne? Czym wy się różnicie od siebie, a w czym jesteście podobni?

- **UTRATA PAMIĘCI:** Kształtowanie umiejętności kojarzenia w układzie przyczyna-skutek, rozbudzanie kreatywności, logicznego myślenia.

  Pomoce: Różne przedmioty typu: lusterko, portfel, karta do bankomatu, rachunek ze sklepu, klucze do auta itp.

  Przebieg: Uczniowie dobierają się w pary. Prowadzący mówi wszystkim, że pewna nieznana osoba utraciła pamięć. Pokazuje kilka przedmiotów, które były w kieszeni tej osoby i należały do niej. Każda para próbuje zgadnąć, kim była ta osoba i podać o niej jak najwięcej informacji.

- **WERSJE NASZYCH IMION:** Rozwijanie samoświadomości, inwencji twórczej, oswajanie z autoprezentacją.

  Pomoce: Kartki i długopisy.

  Przebieg: Każdy uczeń ma wymyślić i napisać jak najwięcej form swojego imienia. Mogą to być zdrobnienia, zgrubienia, jak i zabawne przekształcenia. Następnie każdy czyta swoją listę. Brawami nagradzany jest każdy. Ten, kto wymyślił najwięcej form lub kto wymyślił najbardziej zabawne odmiany swego imienia, otrzymuje tytuł „MISTRZ IMION”.

- **WIDZĘ, CZUJĘ:** Kształtowanie świadomości zmysłów, postrzegania polisensorycznego, rozwijanie skupienia, koncentracji, nabywanie umiejętności uczenia się wszystkimi zmysłami.

  Pomoce: Tyle różnych przedmiotów, ilu jest uczestników, np.: kamyk, jabłko, cytryna, kredka, nożyczki….

  Przebieg: Uczniowie dostają jednakową rzecz do opisania. Mają dany przedmiot kolejno opisać jak największą ilością określeń, które odwołują się do wszystkich zmysłów: słuchu, smaku, wzroku, węchu i dotyku (np.: cytryna – żółta, okrągła, pachnąca, kwaśna, pomarszczona, twarda). Osoba, która wymyśli największą ilość określeń dla pierwszego przedmiotu, wybiera następną rzecz będącą przedmiotem zabawy.

- **WYŚCIGI KONNE:** Ćwiczenie koncentracji uwagi i spostrzegawczości, odtwarzania gestów i dźwięków, pobudzanie wyobraźni.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie siedzą na dywanie w siadzie skrzyżnym, słuchają relacji prowadzącego z wyścigów konnych i wykonują wszystkie gesty, powtarzając za nim: Konie podchodzą do startu – wolno, miarowo uderza dłońmi o kolana, raz w lewe, raz w prawe. Bomba w górę – wyraźnie wymawia: Bum!, unosząc jedną dłoń w górę. Poszły! – bardzo szybko uderza dłońmi o kolana, raz w prawe, raz w lewe. Zakręt w prawo – ostro przechyla się w prawo, nie przestając uderzać w kolana, zakręt w lewo – przechyla się w lewo. Przeszkoda! – wymawia głośno: HOP! – udaje przeskok przez płot z rękoma ułożonymi jak w skoku do wody. Konie pędzą po moście – pięściami uderza w piersi, po wodzie – pięściami uderza o napuszone policzki, rów z wodą – wymawia: PLUM!, uderzając dłońmi o podłogę. Biegną dalej – szybko uderza dłońmi o kolana. Meta już blisko, kto będzie pierwszy? – uderza coraz szybciej. Meta! – pada zmęczony na dywan.

- **ZACZAROWANY KOLEGA:** Rozwijanie wyobraźni za pomocą zmysłu dotyku, ćwiczenie uważności, kojarzenia.

  Pomoce: Opaska na oczy.

  Przebieg: Prowadzący zakłada chętnemu uczniowi opaskę na oczy. Pozostali poruszają się dookoła niego do momentu, kiedy nie padną słowa prowadzącego: Zaczarowany kolega. Wówczas stają nieruchomo, a uczeń z opaską na oczach chodzi pomiędzy nimi, dotykając ich twarzy, próbuje zgadnąć, kto to

jest. Zabawę powtarza się tyle razy, ilu jest uczniów chętnych do odczarowywania kolegów.

- **ZBUNTOWANE LUSTRO:** Usprawnianie koncetracji uwagi, spostrzegawczości, rozwijanie percepcji wzrokowej, pamięci wzrokowo-ruchowej.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie dobierają się w pary. Regułą gry jest działanie zawsze odwrotne do poleceń prowadzącego. Najpierw osoba A wykonuje pięć różnych ruchów na polecenie osoby B. Jeśli ta mówi: idziesz do przodu – osoba A porusza się do tyłu. Gdy pada komenda: przysiad – podskakuje itd. Potem następuje zmiana, osoba B odwrotnie wykonuje polecenia dyktowane przez A.

5. GRY I ZABAWY RUCHOWE I ENERGETYZUJĄCE

- **CZYSZCZENIE BUDKI TELEFONICZNEJ:** Usprawnianie ruchowe, redukcja znużenia.

  Pomoce: Tyle arkuszy papieru lub gazety (50 cm x 50 cm), ilu jest uczestników.

  Przebieg: Uczniowie stoją w kręgu. Przed każdym leży na podłodze jeden arkusz papieru. Prowadzący informuje: Jesteście czyścicielami okien, a przed wami jest bardzo brudna budka telefoniczna. Trzeba ją szybko wymyć, wszystkie zewnętrzne powierzchnie i kąciki w środku. Każdy posługuje się tylko jedną ręką – leworęczni prawą, a praworęczni – lewą. Wszyscy pracują zgodnie ze skocznym tempem odtwarzanej muzyki.

- **DENTYSTA:** Nauka współdziałania, usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej, ćwiczenie uważności i koncentracji, panowania nad swoim ciałem.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Wszyscy uczniowie stają w kręgu, łapiąc się za ręce, najmocniej jak potrafią. Są zębami. Chętny uczeń – jako dentysta – musi wyrywać pojedyncze zęby z kregu. Zadaniem pozostałych jest trzymanie osoby – wyciąganego zęba, tak żeby dentysta nie mógł jej wyciągnąć z kręgu.

- **DŻUNGLA:** Ćwiczenie wyobraźni, komunikacji, przełamywanie lodów.

  Pomoce: Kartki z nazwami zwierząt, każde zwierzę powinno się powtórzyć dwa razy.

  Przebieg: Uczniowie losują karteczki z nazwami zwierząt. Na sygnał prowadzącego wszyscy zaczynają naśladować głosy albo charakterystyczne ruchy swoich zwierząt. Jednocześnie spacerują po sali, szukając swojego partnera – takiego samego zwierzęcia.

- **FASOLOWA SZTAFETA:** Ćwiczenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, ćwiczenie precyzji, uważności, koncentracji uwagi.

  Pomoce: Pojemnik z fasolą, pudełko, jednorazowe kubki.

  Przebieg: Uczniowie stoją w rzędzie. Przed pierwszą osobą jest pojemnik z fasolą, za ostatnią stoi puste pudełko. Każdy uczeń ma w ręku jednorazowy kubek. Pierwsza osoba nabiera kubeczkiem jedno ziarno fasoli, podaje następnej do kubeczka, ostatnia wrzuca fasolę ze swojego kubeczka do pudełka.

- **IDZIESZ:** Zaspokajanie potrzeby kreatywnego ruchu, nabieranie świadomości własnego ruchu, rozwój koncentracji uwagi.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie swobodnie spacerują po sali, wyobrażając sobie, że idą przez łąkę w gęstej mgle. Prowadzący kolejno podaje instrukcję: Teraz idziecie z zamkniętymi oczami i napietymi mięśniami…, pięć stóp do przodu…, dwie stopy w lewo, z otwartymi oczami i rozluźnionymi mięśniami, ale tyłem…, stajecie na jednej nodze i robicie trzy podskoki…, zatrzymujecie się w miejscu i podajecie rękę najbliższej osobie z prawej strony… itp.

- **LATARNIA MORSKA:** Usprawnianie percepcji słuchowej, koordynacji słuchowo-ruchowej.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Jeden uczeń jest latarnią, drugi jest rybakiem. Pozostali siadają na podłodze jako głazy (głazy i latarnia NIE MOGĄ się przemieszczać). Rybak ma zawiązane oczy, musi dotrzeć do latarni, nie wpadając na głazy. Latarnia cały czas „pika", a głazy robią „szzzzzzy", gdy rybak zbliża się do nich.

- **ŁAŃCUCH:** Przełamianie barier dotykowych, budowanie zaufania, zwiększanie otwartości, tworzenie poczucia wspólnej sprawy.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie siadają w kręgu na podłodze, łapiąc się pod ręce i tworząc w ten sposób łańcuch. Prowadzący natomiast ma za zadanie ten łańcuch rozerwać. Uczniowie starają się mu to udaremnić. Każdy uczeń (uwolnione „oczko" łańcucha) dołącza do prowadzącego, próbując razem z nim rozerwać łańcuch, a jego sąsiedzi łączą się na nowo. Tłumacząc zabawę, warto zaznaczyć, że jeśli ktoś poczuje ból, powinien puścić kolegę/łańcuch.

- **MÓWIĄCY RYSUNEK:** Usprawnianie komunikowania się, aktywizacja twórczej wyobraźni, podnoszenie własnej wartości.

  Pomoce: Kartki z bloku rysunkowego, kredki.

  Przebieg: Każdy uczeń za pomocą swojego rysunku, bez użycia słów, przekazuje informacje, które chciałby przekazać komuś z grupy. Prowadzący zbiera rysunki i jeśli uczniowie wyrażą zgodę, prezentuje je na forum. Wszyscy próbują odgadnąć, co ktoś z nich chciał przekazać w sposób niewerbalny.

- **ORKIESTRA DĘTA:** Ćwiczenie twórczej ekspresji, wyobraźni ruchowo-muzycznej.

  Pomoce: Łyżeczki, łyżki, widelce, pokrywki od twistów, klocki itp.

  Przebieg: Uczniowie dzielą się na 3 grupy. Dostają instrumenty i odgrywają przygotowaną/wymyśloną przez siebie melodię. Po zabawie opowiadają o swoich wrażeniach, jak się czuli w roli muzyków.

- **PINGWIN:** Ćwiczenie ekspresji, wrażliwości i świadomości ruchowej, koncentracji na zadaniu.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie ustawiają się w kolejce, każdy kładzie ręce na ramionach kolegi. Idąc, śpiewają piosenkę, ilustrując ją jednocześnie ruchem: O jak przyjemnie i jak wesoło. W pingwina bawić się, się, się (podskakują na słowa „się"). Raz nóżka lewa (wysuwają lewą nogę). Raz nóżka prawa (wysuwają prawą nogę). Do przodu (skaczą raz do przodu). Do tyłu (skaczą raz do tyłu). I raz, dwa, trzy (podskakują trzy razy w górę).

- **PORZĄDKI:** Ćwiczenie sprawności ruchowej, koncentracji na zadaniu.

  Pomoce: Skrawki gazet, sznurków, bibuły, papierowe kule, kredki, klocki, etykiety symbolizujące te przedmioty.

  Przebieg: Prowadzący wysypuje wszystkie pomoce na podłogę Uczniowie na jego sygnał zbierają porozrzucane przedmioty i przenoszą w miejsca oznaczone etykietami. W tej zabawie nie mogą jednak używać rąk, pracują wyłącznie stopami.

- **PRZEPRAWA:** Usprawnianie percepcji słuchowej, nauka współpracy i zaufania, zwiększanie poczucia własnej wartości.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Na podłodze w odległości 40–50 cm od siebie narysowane są kółka takiej wielkości, by można było w nich postawić stopę. Trasa ta przedstawia rwący potok z kamieniami, po których każdy uczeń musi przedostać się na drugą stronę. By nie było za łatwo, ma zawiązane oczy. W przeprawie pomagają mu pozostali, informując, gdzie ma stawiać kroki. Ważne, by przeszedł on po wszystkich „kamieniach" i wszedł choćby połową stopy w koło.

- **ROBOTY NOWEJ GENERACJI:** Rozwijanie umiejętności współdziałania, ćwiczenie ekspresji twórczej, budowanie zaufania.

Pomoce: Brak.

Przebieg: Uczniowie dobierają się parami. Jedna osoba jest robotem, druga go obsługuje. Włącza „maszynę" przez naciśnięcie czubka głowy ręką. Zmienia kierunek przez dotknięcie prawego ramienia. Zwiększa szybkość przez przekręcenie pokrętła na plecach. Zatrzymuje, dotykając ponownie głowy. Po dwóch minutach następuje zmiana ról. Należy tak kierować swoim robotem, aby nie doszło do zderzenia z innymi robotami. W omówieniu ćwiczenia uczniowie odpowiadają na pytanie: Która z ról sprawiła ci większą trudność i dlaczego?

- **SKACZĄCY BALON:** Nauka współdziałania, usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej, ćwiczenie uważności i koncentracji.

  Pomoce: Ręcznik frotte, nadmuchany balon.

  Przebieg: Para uczniów staje naprzeciwko siebie, każdy z uczestników trzyma ręcznik za dwa rogi. Na naprężonym ręczniku leży nadmuchany balon. Muszą odbijać balon za pomocą ręcznika i starać się wykonać jak najwięcej odbić, tak żeby balon nie dotknął podłogi.

- **STATKI WE MGLE:** Koncentracja uwagi słuchowej, koordynacji słuchowo-ruchowej, wyobraźni.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie łączą się w pary. Jedna osoba jest statkiem, druga latarnią morską. Każda para ustala dla siebie dźwięk rozpoznawczy. Statki mają zawiązane oczy i ustawiają się w szeregu po jednej stronie sali. Po drugiej stronie ustawiają się latarnie morskie, w dowolnej kolejności, tak by nie stać naprzeciw swojego statku. Na znak prowadzącego latarnie zaczynają wydawać ustalony dźwięk. Statki, kierując się tylko słuchem, próbują odnaleźć swoją latarnię i dotrzeć do niej możliwie jak najszybciej. Kiedy wszystkie statki i latarnie szczęśliwie się połączą, następuje zamiana ról.

- **STONOGA:** Ćwiczenie ekspresji, wrażliwości i świadomości ruchowej, koncentracji na zadaniu.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie tworzą pociąg i idąc, śpiewają: Idzie sobie stonoga, stonoga, stonoga. Idzie sobie stonoga, stonoga – hej! Na słowa: „Stonoga – hej!" zatrzymują się. Pierwsze dziecko odstawia nogę i mówi: Pierwsza noga i dodaje swoje imię, następne: Druga noga i dodaje swoje imię, a ostatnie dziecko mówi: Odwłok i biegnie na początek stonogi.

- **TAŃCZĄCE KREDKI:** Pobudzanie twórczej wyobraźni, ćwiczenie w improwizowaniu, usprawnianie koncentracji uwagi, budowanie pewności siebie,

  Pomoce: Duże arkusze papieru, kredki.

  Przebieg: Prowadzący prosi uczniów, by dobrali się w pary. Podaje instrukcję: Weźcie po jednej kredce do każdej ręki, najlepiej w różnych kolorach. Pozwólcie waszym kredkom tańczyć rytmicznie, ale w swoim tempie po całej kartce papieru.

- **ŻONGLERKA:** Usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej, ćwiczenie uważności i koncentracji, redukcja znużenia.

  Pomoce: Piłeczki pingpongowe lub tenisowe – dwa razy więcej sztuk, niż jest uczniów.

  Przebieg: Prowadzący mówi: Stańcie wygodnie, ustawcie nogi na szerokość ramion, dłonie trzymajcie na wysokości bioder, odwróćcie je spodem do góry, oczy skierujcie na wprost. Przerzucajcie jedną piłkę z ręki do ręki – nieco nad głową, wodząc za nią wzrokiem. Obserwujcie tor ruchu piłeczki, w ten sposób dłonie przyzwyczajacie do łapania i precyzyjnych ruchów. Starajcie się rzucać tak, aby nie łapać piłeczki palcami dłoni, ale by trafiała w sam jej środek. Chwytajcie teraz dwie piłki – po jednej każdą dłonią skierowaną do góry. Następnie wyrzućcie piłkę z jednej ręki w stronę drugiej. Pamiętajcie, aby zawsze wyrzucać piłki do góry, a nie przekładać ich z ręki do ręki.

6. GRY I ZABAWY RELAKSACYJNE I USPOKAJAJĄCE

- **GŁĘBOKI ODDECH:** Odprężenie, stworzenie nastroju, panowanie nad własnym ciałem, rozwój wrażliwości zmysłowej.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie siedzą wygodnie na swoich krzesłach. Najpierw każdy nabiera 1–2 razy głęboko powietrza do płuc i wypuszcza je powoli, wydając przy tym dźwięk podobny do syreny alarmowej – zaczynając możliwie od najwyższego tonu i schodząc coraz niżej. Następnie powtarzają wdech i wydech, wypowiadając określone dźwięki, typu: bia, piu, miu, hia, ciu itp. Teraz uczniowie kładą obie dłonie na brzuchu. Oddychają, przeciwdziałając ciężarowi rąk, przy czym brzuch uwypukla się. Wszyscy liczą po cichu do trzech i wypuszczają powietrze, również odliczając do trzech. To ćwiczenie oddechowe powtarzane jest tak długo, aż cała grupa osiągnie poczucie odprężenia.

- **KOŁO MASAŻU:** Relaks, wyciszenie, uwolnienie napięcia, budowanie otwartości.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie siadają na dywanie w kole, jeden za drugim. Kładą ręce na ramionach osoby siedzącej przed nimi i masują je delikatnie. Mogą głaskać lub ugniatać jak ciasto, gładzić jak poduszkę, opukiwać, jakby grały na bębenku…. Potem odwracają się w przeciwną stronę i masują ramiona następnego kolegi w taki sam sposób.

- **LEŚNA POLANA:** Relaks z wizualizacją, wyciszenie, skupienie.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Prowadzący prosi, by uczniowie usiedli na podłodze, ręce opuszczone wzdłuż boków, plecy wyprostowane, głowa prosto i oddychali swobodnie. Podaje instrukcję: Siedzimy na polanie w lesie. Jest ciepła słoneczna pogoda. Wieje lekki wiatr. Słyszymy, jak szumią drzewa dookoła nas. Bierzemy głęboki wdech nosem, czujemy zapach lasu. Wpuszczamy leśne powietrze do brzucha, który rośnie nam jak nadmuchana piłka. Zatrzymujemy powietrze, licząc do czterech. Powoli wydychamy powietrze przez nos. Brzuch opróżnia się z piłki w naszym brzuchu, wolno wypuszczamy powietrze, znów licząc do czterech. Zatrzymujemy oddech licząc znów do czterech.

- **PODRÓŻ W KRAINĘ MARZEŃ:** Relaks z wizualizacją, rozwijanie fantazji, kreatywności**.**

  Pomoce: Spokojna muzyka w tle.

  Przebieg: Uczniowie siadają na podłodze lub kładą się wygodnie. Prowadzący mówi: Zamykacie oczy, oddychacie spokojnie i głęboko. Wasze myśli biegną do krainy marzeń. Jest wam tam miło i przyjemnie, wypoczywacie, rozkoszując się spokojem i ciszą. Teraz otwórzcie oczy i powiedzcie, jak wam tam było w tej krainie marzeń, co widzieliście, jak się czuliście. Każda wypowiedź nagradzana jest oklaskami.

- **RUCHY W BEZRUCHU:** Relaks, uwalnianie napięcia, rozwijanie wyobraźni.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie siedzą w kręgu na podłodze. Prowadzący podaje instrukcję: Zamknijcie oczy. Niech każdy z was pozostaje w bezruchu i nic nie robi, tylko pomyśli o tym, jak… jego prawa ręka dotyka czoła…, lewa noga pociera o prawe ucho…, głowa dotyka lewej pięty…, uszy zamieniają się miejscami… itd. Po zakończeniu ćwiczenia chętne dzieci opowiadają o swoich doznaniach, o tym, co sobie wyobrażały. Każda wypowiedź nagradzana jest brawami.

- **RYSOWANIE BILATERALNE:** Rozluźniające ćwiczenie oburęczne, symetryczne do pionowej osi, będące swoistym lustrzanym odbiciem, potęgowanie wyobraźni.

  Pomoce: Duże arkusze papieru, kredki, w tle spokojna muzyka.

  Przebieg: Uczniowie w parach, trzymając wspólnie obiema rękami kredkę, malują jeden z motywów wymienionych przez prowadzącego: motyl, dom, kwiat, maska, wąż, drzewo…. Swój rysunek mają wykonywać najdokładniej, jak potrafią.

- **SPADAJĄCY LIŚĆ:** Wprowadzenie w stan odprężenia i dobrego samopoczucia fizycznego oraz psychicznego.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie siedzą lub leżą na podłodze, oczy mają zamknięte. Prowadzący mówi: Wyobraźcie sobie, że każdy z was jest liściem na drzewie. Obok was na sąsiednich gałęziach też są liście. Każdy ma swój własny kształt i odcień. Poczujcie, jak łagodnie kołyszecie się na wietrze, który muska was lekko i przyjemnie. Wyobraźcie sobie, że odrywacie się od gałęzi i powoli, bardzo

powoli, delikatnie opadacie w dół, na ziemię. Leżycie tam spokojnie. Zauważacie, że powietrze tutaj zupełnie inaczej pachnie – ziemią, mchem i wilgotną trawą. Poczujcie, jakie to przyjemne uczucie, tak tutaj leżeć. Delektujcie się tym spokojem. Macie minutę na piękny, orzeźwiający sen – sen liścia albo swój własny. Po upływie tego czasu prowadzący mówi: A teraz nadszedł czas, byście znowu byli sobą. Wstańcie, poprzeciągajcie się przez chwilę i zróbcie 3 głębokie oddechy.

- **START RAKIETY:** Przezwyciężanie napięć, ćwiczenie umiejętności koncentracji.

  Pomoce: Brak.

  Przebieg: Uczniowie stoją wokół stołu, bębnią palcami po jego blacie, najpierw cicho i powoli, a potem coraz szybciej i głośniej, uderzają płaskimi dłońmi o stół albo klaszczą, również z natężającą się głośnością i we wzrastającym tempie. Potem tupią nogami, także zaczynając cicho i powoli, a potem coraz głośniej i szybciej. Następnie cicho naśladują brzęczenie owadów przechodzące aż do bardzo głośnego wrzasku. Hałas i szybkość wykonywanych ruchów stopniowo wzrastają – uczniowie wstają gwałtownie ze swoich miejsc, wyrzucają z głośnym wrzaskiem ramiona do góry – rakieta wystartowała. Powoli znowu siadają na swoich miejscach. Ich ruchy uspokajają się. Hałas przebrzmiewa, słychać już tylko cichutkie brzęczenie owadów, które stopniowo zanika, aż wszystko ucichnie – rakieta znikła za chmurami.

- **WYCZUWANIE CIAŁA:** Wprowadzenie w stan odprężenia i dobrego samopoczucia fizycznego oraz psychicznego.

  Pomoce: W tle relaksacyjna muzyka.

  Przebieg: Uczniowie leżą na podłodze na plecach, z rękoma wzdłuż tułowia. Prowadzący podaje instrukcję: Wsłuchajcie się teraz w swoje serce…, posłuchajcie, jak bije…. Teraz poczujcie, jak obie wasze dłonie dotykają podłogi…, poczujcie, jak wasze pięty dotykają podłogi…, poczujcie, jak mocno wasza głowa opiera się o podłogę…. Czujecie, jak mocno wasze plecy przylegają do podłogi…. Leżcie spokojnie, w skupieniu z zamkniętymi oczami. Oddychajcie wolno, ale głęboko, licząc w myślach do 50. Po upływie tego czasu prowadzący mówi: A teraz wstańcie i poprzeciągajcie się przez chwilę.

- **ZAŚNIJ – OBUDŹ SIĘ:** Wyciszenie energii, odprężenie, ćwiczenie skupienia i koncentracji uwagi.

  Pomoce: Brak.

Przebieg: Uczniowie siedzą dwójkami lub trójkami przy oddzielnych stolikach. Dla każdej grupy zostaje ustalony czarodziejski dźwięk, po którym dzieci będą powoli zasypiały, np.: brzęk kluczy, dmuchnięcie w gwizdek, zasuwanie zamka błyskawicznego itp. Na sygnał prowadzącego dzieci kładą ramiona na stole i chowają w nich swoje twarze. Oznacza to, że „zasnęły”, dlatego panuje cisza jak makiem zasiał. Jednak gdy dana grupa usłyszy swój czarodziejski dźwięk, budzi się, a uczniowie przecierają oczy, przeciągają się, prostują kończyny tak długo, aż obudzą się wszyscy ich koledzy.



Forum Media Polska Sp. z o.o.
ul. Polska 13, 60-595 Poznań
tel. 61 66 55 800
fax 61 66 55 888
e-mail: bok@forum-media.pl
www.forum-media.pl

Art. numer: 3298